

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1014S - Revised 07/08

Uno de cada cuatro estadounidenses sufre de alguna forma de enfermedad cardiovascular. Casi la mitad de los 1.5 millones de víctimas de ataque cardíaco en los Estados Unidos son menores de 65 años de edad. Cada 60 segundos alguien muere por enfermedad coronaria, haciendo que ésta sea la primera causa de muerte en los Estados Unidos.

La mayoría de los problemas cardíacos son causados por un bloqueo en las arterias que surten de sangre al corazón. Esta restricción en el flujo de sangre hace que disminuya la indispensable cantidad de oxígeno. La disminución de oxígeno daña al corazón y puede causar la muerte del mismo. La enfermedad cardíaca puede prevenirse, aún cuando fuertes factores hereditarios contribuyan al desarrollo de la enfermedad. El estilo de vida que usted elija tiene potencialmente el mayor efecto sobre la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Cuando elija su estilo de vida, deberá:

- Hacer ejercicio regularmente
- Manejar su carga de estrés
- NO fumar o masticar tabaco
- Controlar su peso (manteniéndolo dentro del límite "ideal")
- Controlar su presión sanguínea
- Seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol

Diferentes Tipos de Enfermedades del Corazón

Las más comunes son:

- Enfermedad coronaria arterial: se produce cuando el corazón no recibe suficiente sangre debido a la formación de una placa en las arterias (ateroesclerosis).
- Enfermedades del músculo cardíaco (cardiomiopatía)
- Enfermedades de las válvulas cardíacas
- Alta presión sanguínea.

Tratamiento: Si le han diagnosticado una enfermedad cardíaca, su Proveedor de Cuidado Médico le indicará un plan adecuado de tratamiento. Esto podrá incluir las siguientes recomendaciones:

- Dieta baja en sodio (sal) y grasas
 - Programa de ejercicios diseñado para Ud.
 - Medicamentos
 - Cambios apropiados en su estilo de vida
- Cuanto más pronto aprenda a modificar su estilo de vida y a reconocer los síntomas de enfermedad cardíaca, más probabilidad tiene de aumentar su expectativa de vida con esta enfermedad potencialmente fatal.

Síntomas de las Enfermedades del Corazón: Una enfermedad cardíaca severa habitualmente se acompaña de alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor, presión y sensación de tirantez en el pecho.
- Desmayos
- Pulso rápido persistente
- Falta de aliento o dificultad para respirar cuando se encuentra acostado
- Dolor que se irradia hacia el brazo, hombro, cuello o mandíbula
- Frecuente tos seca y áspera, especialmente cuando se encuentra acostado.
- Mareos
- Náuseas
- Sudoración
- Fatiga o debilidad
- Hinchazón en los pies, tobillos o piernas

SI UD. EXPERIMENTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, ¡BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO!

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."